Universidade de Brasília

GUARDIÕES MIRINS da Saúde

POR QUE MEU FILHO ADOECE TANTO?

Uma cartilha para entender e cuidar das infecções na primeira infância



ISBN: 978-65-02-00378-7

Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

PIJ

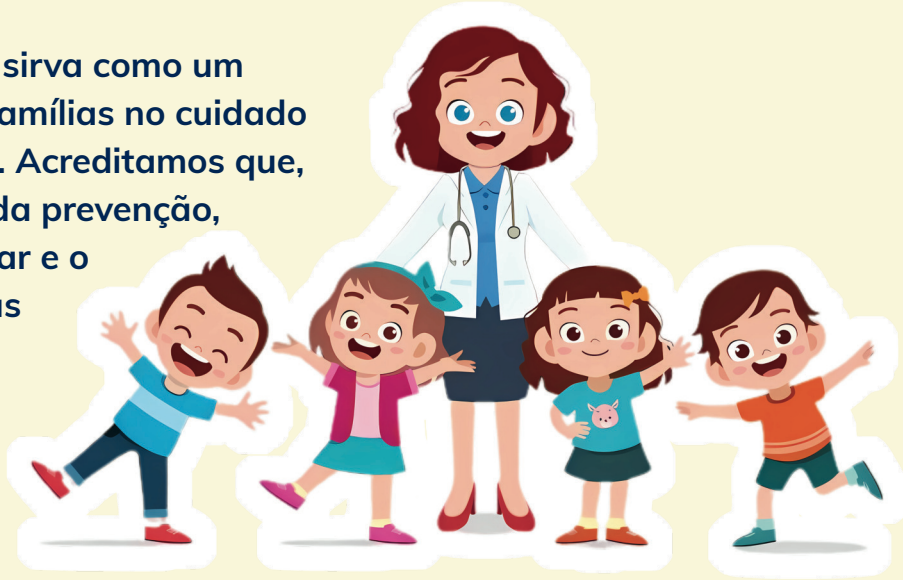
APRESENTAÇÃO

Cuidar da saúde das crianças é um ato diário de amor e atenção. A infância é um momento de descobertas, crescimento e aprendizado, mas também uma fase em que o sistema imunológico ainda está em desenvolvimento, o que torna os pequenos mais vulneráveis a doenças, especialmente as infecções respiratórias.

Sabemos que, para pais e responsáveis, pode ser desafiador lidar com dúvidas e preocupações sobre a saúde das crianças. Pensando nisso, esta cartilha foi elaborada com muito cuidado e carinho, contém informações confiáveis sobre as infecções na primeira infância, além de orientações práticas e dicas para auxiliar as famílias no cuidado dos pequenos.

Esta cartilha é um produto do Projeto de Extensão Universitária Guardiões Mirins da Saúde, da Universidade de Brasília (UnB), que tem como objetivo promover a educação em saúde para crianças na primeira infância, incentivando-as a serem protagonistas no seu autocuidado e na saúde comunitária. A iniciativa é destinada às crianças do Programa Infanto-Juvenil da ASFUB (PIJ/ASFUB) e é conduzida por estudantes de graduação de diversas áreas da saúde, com o apoio de uma docente da UnB e da equipe do PIJ/ASFUB.

Esperamos que este material sirva como um recurso útil para orientar as famílias no cuidado e promoção da saúde infantil. Acreditamos que, por meio do conhecimento e da prevenção, é possível garantir o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças.



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

Com carinho,
Equipe Guardiões Mirins da Saúde

SUMÁRIO

01 Por que meu filho adoece tanto? 03

02 Mas então, na prática, o que família pode fazer? 04

2.1 Quando a criança já está doente 04

2.2 Quando devo procurar atendimento médico? 06

2.3 Por que não é bom “pingar de médico em médico ”? 07

2.4 Para prevenir infecções e fortalecer a defesa natural da criança 08

03 Dúvidas frequentes 13

04 Referências 17



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

1.Por que meu filho adoece tanto desde que entrou na escola?

É comum que as crianças fiquem doentes com mais frequência quando começam a ir à escola ou creche. Isso acontece porque o sistema imunológico delas ainda está se desenvolvendo e precisa aprender a se defender de vários vírus e bactérias presentes no ambiente.

Na escola, elas ficam mais expostas a germes que circulam no ar, em brinquedos e superfícies. Crianças saudáveis podem ter entre 9 e 12 infecções virais por ano, como gripes e resfriados. Esse aumento de infecções não significa que a criança tem “baixa imunidade” ou que os pais estão errando — pelo contrário, evidencia um corpo cada vez mais forte.

Além disso, a adaptação emocional e social ao ambiente escolar pode causar um estresse temporário, deixando a criança mais vulnerável a adoecer. Com o tempo, o sistema imunológico vai amadurecer e a frequência das doenças tende a diminuir.



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

Resfriado, gripe, infecção bacteriana... qual a diferença?

CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS

2. MAS ENTÃO, NA PRÁTICA, O QUE A FAMÍLIA PODE FAZER PARA AJUDAR?

1 QUANDO A CRIANÇA JÁ ESTÁ DOENTE:

Plano de Cuidados

01



Mantenha a criança em casa diante do primeiro sinal ou sintoma, como tosse, coriza ou febre;

02



Não leve a criança doente para a escola ou creche, para evitar que outros também fiquem doentes;

03



Incentive o **uso de máscara em locais públicos** (exceto em crianças < 2 anos), principalmente em períodos de surtos;

04



Evite que a criança compartilhe objetos pessoais, como garrafinhas, talheres e copos;

05



Ensine a criança a **cobrir a boca com o antebraço** ao tossir ou espirrar;

06



Limpe com frequência brinquedos e **superfícies que a criança utiliza**;

Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

07



Ofereça bastante líquido para manter a criança hidratada;

08



Garanta uma **alimentação leve e nutritiva**, conforme aceitação da criança;

09



Proporcione **momentos de repouso** para que o corpo se recupere;

10



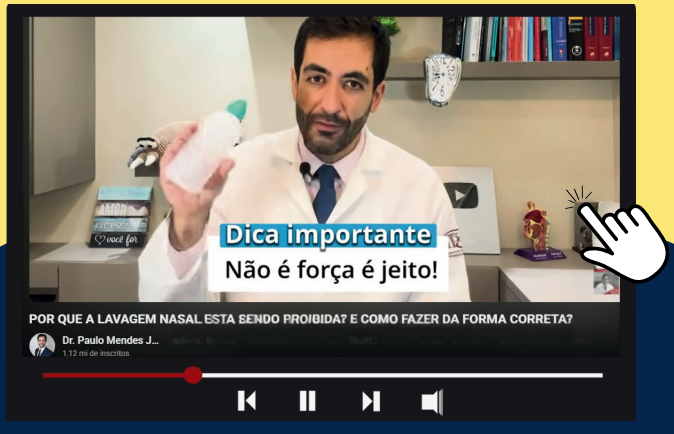
Dê **atenção, carinho e conforto**, isso ajuda no bem-estar e recuperação da criança;

11



A **lavagem nasal com soro fisiológico** pode ajudar a **aliviar o congestionamento**.

Para mais informações sobre lavagem nasal, acesse:



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

2 QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO?

Atente-se aos seguintes sinais e sintomas:



Se a criança apresentar **dificuldade para respirar, chiado no peito ou respiração muito rápida;**

Se a **febre não baixar com medicamentos** ou durar **mais de três dias**;

Se houver **sinais de desidratação**, como boca seca, choro sem lágrimas ou pouca urina;

Se a criança ficar muito **sonolenta, irritada** ou apresentar alteração na cor da pele (**ficar azulada**);

Se a criança apresentar qualquer um dos sintomas acima → procure atendimento médico



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

3 Por que não é bom "pingar de médico em médico"?

Quando o seu filho fica doente, é natural querer uma solução rápida. Mas **ir a vários médicos diferentes pode dificultar o cuidado**, ao invés de ajudar.



O **pediatra que acompanha** seu filho **conhece todo o histórico**, crescimento e alergias do seu pequeno, o que **ajuda a evitar exames e medicamentos desnecessários.**

Para o tratamento de muitas doenças **não é necessário o uso antibióticos**. Quando um médico que não conhece seu filho receita antibiótico "por segurança", isso **pode causar** problemas, como **resistência a medicamentos e prejuízos à saúde.**



Por isso, confie no pediatra do seu filho e mantenha as consultas regulares. Esse cuidado ajuda a garantir um tratamento mais seguro e eficaz para a saúde da criança.



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

PARA PREVENIR INFECÇÕES RECORRENTES E FORTALECER A DEFESA NATURAL DA CRIANÇA

A melhor forma de reduzir as infecções comuns na infância é adotar **cuidados simples** para as crianças seguirem hábitos saudáveis **no dia a dia.**

1 HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

A principal forma de transmissão de vírus e bactérias é pelas mãos. Crianças tocam superfícies e depois colocam as mãos nos olhos, boca, nariz, facilitando a entrada dos microrganismos no organismo.

E quando lavar as mãos?

- Antes e depois das refeições;
- Após usar o banheiro;
- Depois de brincar ao ar livre;
- Ao chegar da escola ou da rua;
- Após tossir ou espirrar.





Sempre que possível, **lave as mãos junto com a criança**, ensinando a ensaboar bem todas as partes, inclusive entre os dedos e os punhos, para garantir uma limpeza eficaz. Use água e sabão ou, caso não seja possível no momento, use álcool gel 70%.

Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

Passo a passo divertido para lavar as mãos:



2 CALENDÁRIO VACINAL EM DIA

As vacinas são uma das formas mais eficazes de proteger a saúde das crianças. Elas estimulam o sistema imunológico a produzir defesas contra agentes infecciosos como vírus e bactérias que causam diversas doenças. Por isso, mantenha o calendário vacinal atualizado.

Vacinas salvam vidas!

Quer saber quais vacinas seu pequeno já deveria ter tomado?

Consulte o *Calendário Nacional de Vacinação* atual no site oficial do Ministério da Saúde.

Clique aqui para acessar:

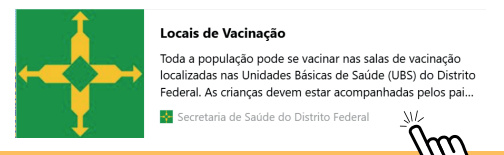


Onde vacinar?

A saúde do seu pequeno está pertinho de casa!

Descubra onde fica a UBS mais próxima de você e mantenha a vacinação em dia.

Clique aqui para acessar:



IMPORTANTE!

A **vacina não impede totalmente que a criança adoeça,** mas reduz bastante o risco de complicações graves, internações e até mortes.



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

3 Alimentação saudável: uma aliada do sistema imunológico

Uma alimentação equilibrada é essencial para o sistema imunológico funcionar bem. Os alimentos fornecem as vitaminas, minerais e energia que o corpo precisa para se defender contra infecções.

Prefira alimentos in natura e minimamente processados: aqueles que vêm direto da natureza ou passam por pouca modificação. Inclua no dia a dia:

Nutriente importante	Função no organismo	Fontes naturais
Vitamina C	Fortalece a defesa contra vírus e bactérias	Acerola, goiaba, laranja, kiwi, morango
Vitamina A	Protege mucosas (nariz, garganta) e a saúde ocular	Cenoura, abóbora, mamão, couve, espinafre
Vitamina D	Regula o sistema imune	Exposição solar, ovos, peixes (como sardinha)
Ferro	Combate anemia e fortalece o corpo	Carnes, feijão, lentilha, espinafre
Zinco	Acelera a recuperação de infecções	Carnes, castanhas, grão-de-bico, ovos

DICA! *Inclua frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, ovos e leite diariamente nas refeições.*

E os biscoitos, salgadinhos e afins?

A gente sabe... criança adora um docinho, um salgadinho, um refrigerante. E tudo bem comer de vez em quando!

Esses alimentos ultraprocessados — como biscoito recheado, salgadinho de pacote, macarrão instantâneo, refrigerante, balas e outros — são ricos em açúcares, gorduras ruins e aditivos químicos, além de conter poucos nutrientes importantes para o crescimento e fortalecimento do corpo.



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

Quando consumidos com frequência, podem:

- Enfraquecer o sistema imunológico;
- Prejudicar o funcionamento do intestino;
- Aumentar o risco de doenças como obesidade, diabetes e colesterol alto.

O ideal é não consumir esses alimentos, porém caso seja uma escolha alimentar, consuma consciente dos riscos e com moderação. Reserve essas guloseimas excepcionalmente para ocasiões especiais, como fins de semana, festas ou passeios.



Comer bem não precisa ser complicado!

Clique aqui e confira o **Guia Alimentar para a População Brasileira** (2ª edição), do Ministério da Saúde.



4 Movimento faz bem: a importância da atividade física regular

Você já deve ter percebido: criança não para quieta! E isso é ótimo! Brincar, correr, pular, pedalar... tudo isso ajuda não só a gastar energia, mas também a fortalecer o corpo e o sistema imunológico.

Dicas práticas para a família:

- **Brinquem juntos!** A criança aprende com o exemplo;
- Permita que a casa, quintal ou parquinho sejam espaços para **pular, correr e inventar jogos**;
- **Desconecte-se** um pouco das telas e incentive a criança a mexer o corpo com o que ela gosta;
- Façam **caminhadas em família**;
- **Proponha desafios**: "Quem pula mais alto?", "Quem inventa a dança mais engraçada?";
- Se possível, inscreva/matricule a criança em alguma **atividade esportiva** que ela goste — o mais importante é que ela se divirta enquanto se movimenta!



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

5 Sono adequado

Dormir bem é fundamental para a saúde das crianças. Durante o sono, o corpo faz uma espécie de "manutenção": regula hormônios, fortalece as defesas naturais e ajuda no seu próprio crescimento e desenvolvimento.

Crianças que dormem pouco ou têm o sono agitado podem ficar mais vulneráveis a infecções, como gripes e resfriados, além de apresentarem mais irritabilidade, cansaço e dificuldade de concentração.



Quanto tempo de sono é recomendado?

Segundo especialistas, o ideal é:

- **1 a 2 anos:** de **11 a 14 horas** por dia (incluindo cochilos)
- **3 a 5 anos:** de **10 a 13 horas** por dia (incluindo cochilos)
- **6 anos ou mais:** de **9 a 12 horas** por noite

Dicas para melhorar o sono das crianças:

- Crie uma **rotina tranquila antes de dormir** (como banho morno, histórias, ambiente com pouca luz);
- **Evite telas** (TV, celular, tablet) ***pelo menos 1 hora antes*** de dormir;
- Mantenha **horários regulares** para dormir e acordar;
- Deixe o **quarto confortável, silencioso e com pouca luz.**



Um sono de qualidade ajuda o corpo da criança a crescer com saúde e a ficar mais resistente contra doenças.

Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik



3. DÚVIDAS FREQUENTES

01 É normal meu filho adoecer todo mês?

Sim, principalmente nos primeiros anos de convívio escolar. Quando a criança começa a frequentar creches ou escolas, ela se expõe a uma variedade maior de vírus, especialmente os respiratórios, o que aumenta a frequência de infecções. Com o tempo, o sistema imunológico vai amadurecendo e ela adoece com menos frequência. Em média, **são esperados até 12 episódios de infecções respiratórias por ano — ou seja, um por mês.**

Para ajudar a reduzir essas ocorrências, é importante manter uma alimentação rica em ingredientes naturais e vitaminas, higienizar bem os alimentos, manter o calendário vacinal atualizado e fazer acompanhamento regular com o pediatra. Se os episódios se tornarem mais intensos ou persistentes, vale investigar a causa junto a profissionais de saúde.

02 Posso mandar meu filho para a escola mesmo gripado?

O ideal é que nenhuma criança frequente a escola doente, mesmo em casos de sintomas leves como tosse ou coriza. Mas sabemos que, na prática, isso nem sempre é possível, especialmente porque os resfriados são frequentes e o acúmulo de faltas pode prejudicar a rotina escolar.

No entanto, se a criança estiver com febre, dor de garganta intensa ou outros sinais de infecção ativa, o mais prudente é mantê-la em casa e procurar avaliação médica. Isso ajuda a evitar o contágio de outras crianças e garante uma recuperação mais segura para seu filho.

03 Em caso de febre, preciso sempre medicar meu filho? Que temperatura é preocupante?

Nem toda febre precisa de medicamento imediatamente. A febre é um sinal de que o corpo está reagindo principalmente contra infecções e é caracteriza pelo aumento da temperatura habitual do corpo. **A partir de 37,5°C de temperatura axilar já é importante observar a criança com atenção**, principalmente se vier acompanhada de outros sintomas.

Não devemos nos prender a um valor fixo predeterminado para administrar antitérmicos, como o paracetamol, a dipirona ou o ibuprofeno. Deve-se levar em conta se a criança está visivelmente desconfortável (choro intenso, irritabilidade, redução da atividade e do apetite, sono prejudicado), mesmo que seja apenas uma febre baixa. Se, após a medicação, a criança está mais ativa, brincando e se alimentando, é um bom sinal.

Procure o médico se a febre durar mais de 48 horas ou se houver sinais de alerta, como dificuldade para respirar, vômitos persistentes, sonolência excessiva ou irritabilidade intensa. Febres acima de 39°C que não baixam com o antitérmico também merecem atenção imediata.

04 Antibiótico resolve virose?

Não. Antibióticos servem apenas para combater infecções causadas por bactérias — e a maioria das doenças comuns na infância, como resfriados, diarréias e dores de garganta, são causadas por vírus. Usar antibiótico nesses casos não ajuda na recuperação e ainda pode trazer efeitos colaterais e favorecer a resistência bacteriana. **O melhor remédio para viroses é o tempo, junto com hidratação, repouso e, se necessário, antitérmicos.**

05 Se meu filho vive gripado, adianta vacinar contra a gripe?

Com certeza. A vacina contra a gripe (Influenza) não impede totalmente que a criança fique gripada, mas reduz bastante o risco de complicações mais graves, como pneumonias e internações. Além disso, ela torna os sintomas mais leves quando a criança entra em contato com o vírus.

É importante lembrar que a vacina da gripe é composta por vírus inativados (ou seja, mortos), portanto não causa a doença. A imunização é anual, já que o vírus muda (sofre mutações) de um ano para outro. Vacinar é uma forma segura de proteger a saúde dos pequenos.

06 Como evitar o contágio entre irmãos em casa?

Evitar completamente o contágio entre irmãos é muito difícil, mas algumas medidas podem ajudar a reduzir os riscos. **O Ministério da Saúde orienta manter a higiene das mãos em dia, usar máscaras quando possível (exceto em crianças menores de 2 anos), arejar os ambientes e limpar frequentemente objetos compartilhados, como brinquedos.**

Se um dos irmãos estiver com gripe ou outra infecção respiratória, é importante reforçar esses cuidados e, se possível, manter certa distância nos momentos de maior transmissão, como ao tossir ou espirrar. Apesar de não eliminar o contágio, essas atitudes contribuem bastante para proteger os demais membros da família.



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

Referências



ANDRADE, Maria A. C.; RODRIGUES, Maria M. P. Indicadores de adoecimento antes e após o ingresso da criança na creche. Journal of Human Growth and Development, v. 15, n. 2, p. 13, 2005. DOI: 10.7322/jhgd.19754.

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA. Gripe, resfriado ou virose? Entenda as diferenças e quando testar. 2025. Disponível em: https://www.apm.org.br/gripe-resfriado-ou-virose-entenda-as-diferencas-e-quando-testar/. Acesso em: 18 jun. 2025.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Higienização das mãos. Brasília: Anvisa, 2024. Disponível em: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/servicosdesaude/prevencao-e-controle-de-infeccao-e-resistencia-microbiana/higienizacao-das-maos-1/copy_of_higienizacao-das-maos. Acesso em: 18 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 18 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 18 jun. 2025.

MARTINS, A. et al. A importância do sono na saúde infantil. Revista Brasileira de Pediatria, v. 95, n. 3, p. 345-350, 2019.

NATIONAL GEOGRAPHIC BRASIL. Como a alimentação ajuda o sistema imunológico, segundo a medicina. 2023. Disponível em: https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/03/como-a-alimentacao-ajuda-o-sistema-imunologico-segundo-a-medicina. Acesso em: 18 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes sobre atividade física, comportamento sedentário e sono para crianças menores de 5 anos. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536. Acesso em: 18 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Recomendações sobre atividade física para crianças e adolescentes. Genebra, 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979. Acesso em: 18 jun. 2025.

PEDIATRIA, Sociedade Brasileira de. Tratado de pediatria. 6. ed. Barueri: Manole, 2024. E-book. ISBN 9788520458679. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788520458679/. Acesso em: 18 jun. 2025.

RODRIGUES, Joaquim C. Doenças respiratórias. 3. ed. Barueri: Manole, 2019. E-book. ISBN 9786555762402. Disponível em: https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786555762402/. Acesso em: 18 jun. 2025.

SILVA, J. et al. Nutrição e imunidade: uma revisão. Jornal de Pediatria, v. 96, n. 2, p. 123-130, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Diretriz: manejo da febre aguda. Rio de Janeiro: Departamento Científico de Clínica Pediátrica, 2023. 15 p. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23229c-DC_Manejo_da_febre_aguda.pdf. Acesso em: 7 ago. 2025.



Ilustrações por Colorfuelstudio | Freepik

FICHA TÉCNICA

Autoras

Pesquisa:

Beatriz Da Silva Santos

Ester da Silva Ribeiro

Grazielly Ribeiro Tavares

Maria Clara Cavalcanti Castro Coelho

Mariana de Fátima Albuquerque Rocha

Mariana da Silva Firmo Nunes

Revisão textual:

Thayná Alves Neto

Projeto gráfico:

Jennifer Alexandre da Silva

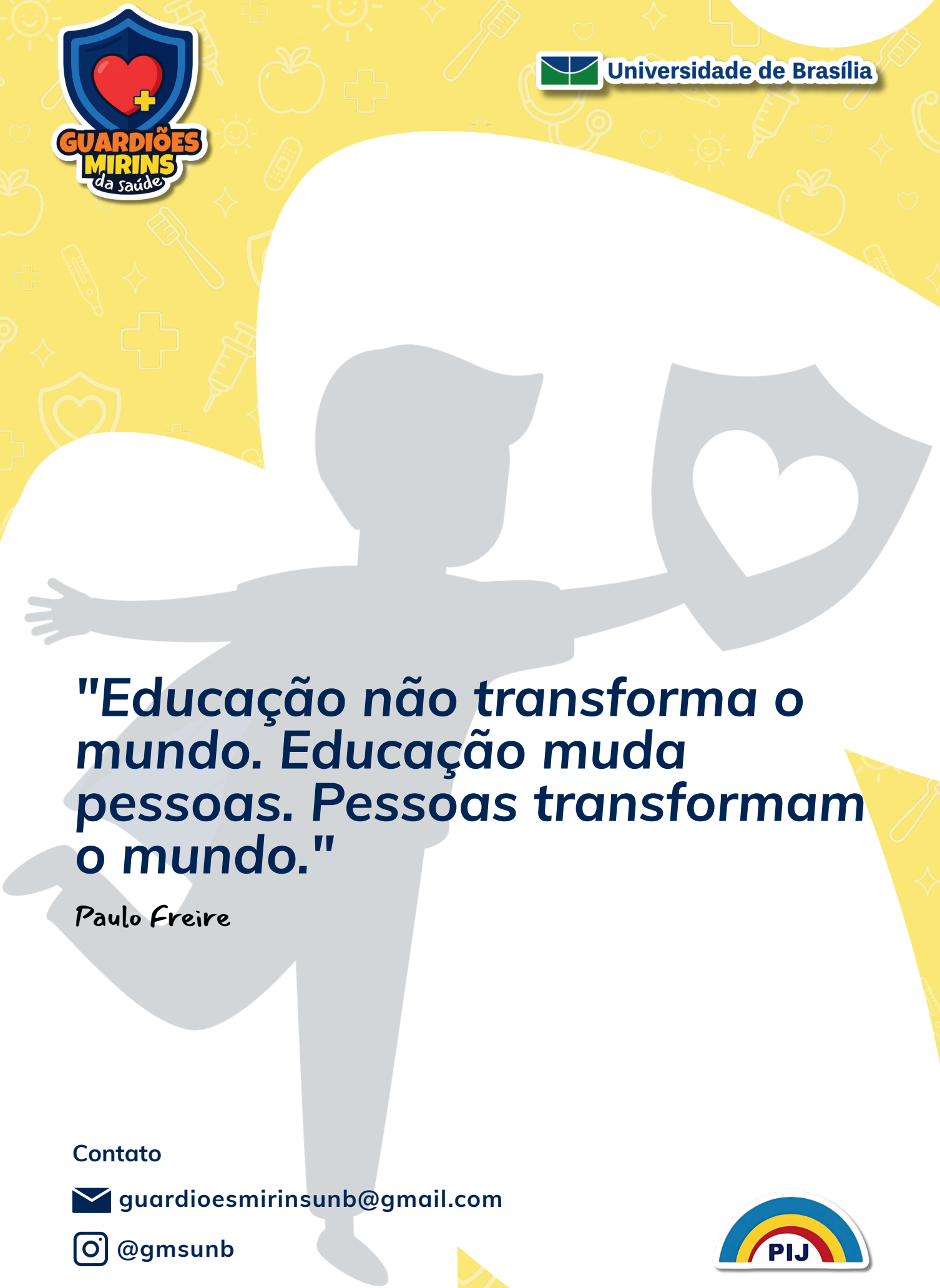
Letícia Martins dos Anjos de Souza

Mariana Marinho Silva

Sara Souza Silva

Orientação:

Prof.ª Dr.ª Mariana André Honorato Franzoi



"Educação não transforma o mundo. Educação muda pessoas. Pessoas transformam o mundo."

Paulo Freire

Contato

guardioesmirinsunb@gmail.com

@gmsunb